

Studio Instructor

FE 清水店



AYUKA

LESMILLS DANCE

様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受けたプログラム。動きがシンプルで繰り返しが多い為、性別に関わらずダンスが好きな方、カロリー消費や脂肪燃焼したい方におすすめです。

BODY ATTACK

心配機能とスタミナ、敏捷性の向上を特化した、運動を楽しみながら取り組めるワークアウトです。スポーツにインスピレーションを得て考案されたBODYATTACKは心配機能や敏捷性の向上、身体の調子を整える効果があります！

BODY COMBAT

BODY COMBATは、空手、ボクシング、テコンドーなど格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。音楽に合わせて、仮想の相手にパンチやキックを繰り返す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。

Studio Instructor

FE 清水店



Reika

はじめてバレエ

バレエの動きを基礎に、簡単な動きから覚えていきます。音楽に合わせて気持ちよく身体を動かしましょう！正しい姿勢を覚えて、しなやかな身体を作っていきます。

セルフストレッチ

ストレッチには関節の可動域が広がることによる、ケガ防止、疲労軽減、慢性的な痛みの緩和などの効果があります。身体がほぐれると自然と心もリラックスします。ご自身をいたわる時間を一緒に過ごしていきましょう。

バリエーションクラス

数回に分けて一つの踊りを完成させていきます。バレエを楽しく踊っていきましょう！

ピラティス

ピラティスはリハビリのために始められたものなので、どなたでも始めやすい運動です。このクラスではマット1枚で自重を使って行います。筋力の強化や柔軟性の向上、特に姿勢改善をしたい方にオススメです！心身の健康を保ち、パフォーマンスアップ効果もあります！

Studio Instructor

FE 清水店



杉山美紀

BODY JAM

BODYJAMは一曲完結ではなく、ウォームアップ→第一ブロックラリカバリー→第二ブロック→クлубダウンと基本2つのブロックで構成されています。同じ動きを何度も繰り返すので、ダンス経験がなくても楽しめます！最新のダンスミュージックを使用するので、クラブハウスで踊っているような高揚感が味わえます！

LESMILLS PILATES

夢中になれる音楽と振り付け、そして科学的に表付けられた最新のピラティスエクササイズ。現代的な呼吸法とゆっくりシンプルな動きで、腹部、腎部、背部、股関節まわりを鍛え、正確なテクニックとコントロールが身につきます

LESMILLS DANCE

10曲のトラックは1曲ずつ独立した音楽と振り付けで構成。
世界のダンスジャンルからインスピレーションを受けた音楽と動きを楽しめます。クラスの流れと雰囲気、テクニックにフォーカスしているので誰でも動きをマスターし易く自然に音楽と動きが体に入り純粹にダンスを楽しむ事ができます！！

Studio Instructor

FE 清水店



AYAMI

リフレッシュヨガ

凝り固まった身体をほぐして、軽やかな心と身体をつくっていきましょう！

ハタヨガ

ゆったりとした瞑想と呼吸に合わせて動くことで、身体と心を整えましょう。

パワーヨガ

呼吸に合わせてダイナミックに動いていくプログラムです。インナーマッスルや柔軟性だけでなく、集中力も向上させて心身の強化に繋げましょう。

Studio Instructor

FE 清水店



kj

ハウスダンスステップ (初級)

基礎から学びたい、今よりもスキルアップして、イベント出演を目指したい方に向けたクラスです。

フリースタイル

清水でお馴染み！みなと祭りの踊りをヒップホップ、ハウスダンス調にカッコよく踊ってみませんか？
ゆっくり丁寧に分かりやすくレクチャーします！「ここの動きどうなってるんだろ？」など細かいニュアンスなど全ての疑問にお応えします！
初めての方も、本番出ない方も、ダイエット目的の方も大歓迎！

Studio Instructor

FE 清水店



RINO

ベーシックヨガ

ヨガの基本となるポーズ（アーサナ）を中心に丁寧に行っていきます。ヨガ未経験の方や始めたばかりの方は勿論、経験者の方でも一つ一つをゆっくり確認しながら行っていくクラスです。

ハタフローヨガ

呼吸に合わせて太陽礼拝を中心に様々なポーズを行っていきます。集中力を高め、心と体を内側から美しくしていくプログラムです。ベーシックヨガよりも汗をかきやすく、流れるような動きにのってリフレッシュしていきましょう

マットピラティス

インナーマッスルを鍛えて、姿勢改善や体のゆがみを整えます。しなやかで強い体づくりを一緒に目指しましょう!

Night Yoga

呼吸に合わせてヨガのポーズを取り、心身の緊張を緩和しながら1日の疲れやストレスを解消し、リラックスする効果を得て心地よく1日を終わらしましょう。

Studio Instructor

FE 清水店



MEGUMI

POWER VINYASA YOGA

ダイナミックなポーズを流れる様に行います。インナーマッスルの強化、発汗作用、血液の循環を促し代謝を上げ、デトックス効果にも繋がります。女性らしいしなやかで引き締まった身体を目指すプログラムです。

SLOW VINYASA YOGA

緩やかなポーズとダイナミックなポーズを織り交ぜながら、スローペースで身体の内側から温めていく初心者の方でも安心して行えるプログラムです。ヨガの呼吸やポーズをご自身のペースで深めていきましょう。